

EL PACIENTE NO ES SOLO UN PACIENTE

Es el amor de alguien.

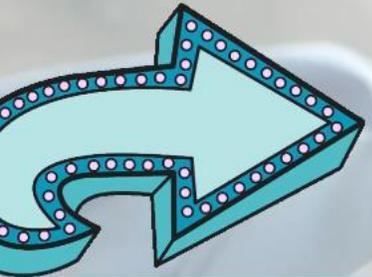
Es el abuelo de alguien. Es la abuela de alguien.

Es el padre de alguien. Es la madre de alguien.

Es el hijo de alguien. Es la hija de alguien.

ES EL AMOR DE LA VIDA DE ALGUIEN

LOVE



Nuestra misión es SIEMPRE CUIDAR Y HACER TODO LO QUE PODAMOS POR EL AMOR DE LA VIDA DE ALGUIEN





COACHING NUTRICIONAL

**EN EL ABORDAJE
DE LA OBESIDAD**

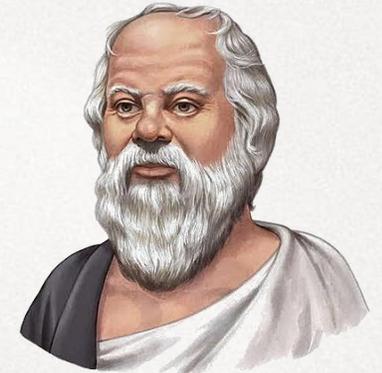


¿De qué vamos a hablar?





Sócrates

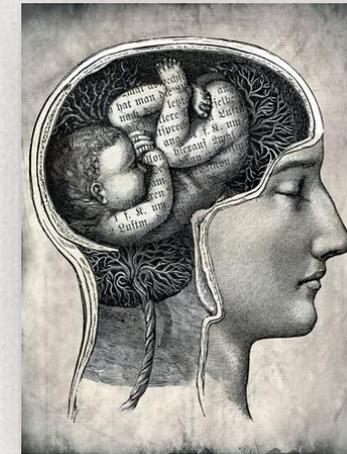


«la verdadera comprensión debe de salir del interior de cada uno»



**APRENDIZAJE
ENSEÑANZA**

**No existe el ENSEÑAR
Sino solo el APRENDER**



«Le llevamos a su destino de una forma más rápida y más cómoda»



kocsi szekér

EL COACHING ES UNA FORMA AVANZADA DE COMUNICACIÓN



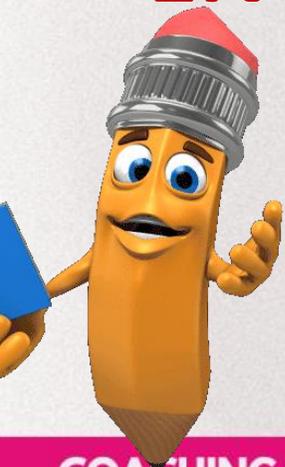
Fleta, Yolanda; Giménez, Jaime. Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione

**“el coaching es más fácil
practicarlo que explicarlo”**

John Withmore

COACHING - Concepto

“El Coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en **AYUDARLE A APRENDER, EN LUGAR DE ENSEÑARLE**”



Tim Gallwey. Gallwey, T. (1974) The Inner Game of Tennis.



“Es un método que consiste en ayudar a alguien a pensar por sí mismo, a encontrar sus respuestas, a descubrir dentro de sí su potencial, su camino al éxito sea en los negocios, en las relaciones personales, en el arte, el deporte, el trabajo”

John Withmore

ES ANTE TODO CAMBIO



¿QUIÉN ES UN COACH?

Es un facilitador

Es un catalizador del cambio

Es un acompañante

Es un profesional de la ESCUCHA ACTIVA

y de la OBSERVACIÓN

Es una persona que ante todo genera confianza

Mantiene un alto nivel de compromiso

TIPOS DE COACHING

- Coaching Ontológico
- Coaching Deportivo
- Coaching Ejecutivo
- Coaching de Equipo
- Coaching en Salud
- **COACHING NUTRICIONAL**

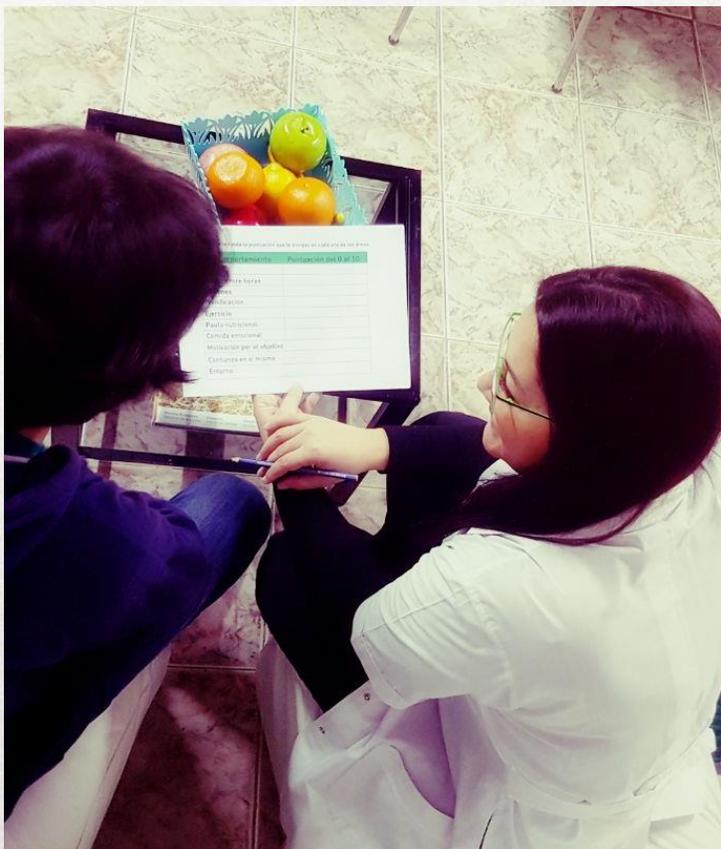
Nombre: _____ Fecha: _____

LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN

Las 10 partes de la Rueda de la Alimentación representan los 10 aspectos que influyen en tus probabilidades de éxito a la hora de seguir el plan nutricional. Haz un trabajo de reflexión y puntúate del 0 al 10 en cada una de las áreas, significando el 0 que no tienes nada controlado, o que no estás nada satisfecho con ese aspecto y significando el 10 que lo tienes totalmente controlado o que estás totalmente satisfecho con tu comportamiento en esa área.

Marca en la rueda la puntuación que te otorgas en cada una de las áreas.

Comportamiento	Puntuación del 0 al 10
Imagen	
Comer entre horas	
Raciones	
Planificación	
Ejercicio Físico	
Pauta nutricional	
Comida emocional	
Motivación por el objetivo	
Confianza en sí mismo	
Entorno	



CONCEPTOS GENERALES, HERRAMIENTAS, VALIDEZ CIENTÍFICA **COACHING NUTRICIONAL**

COACHING NUTRICIONAL

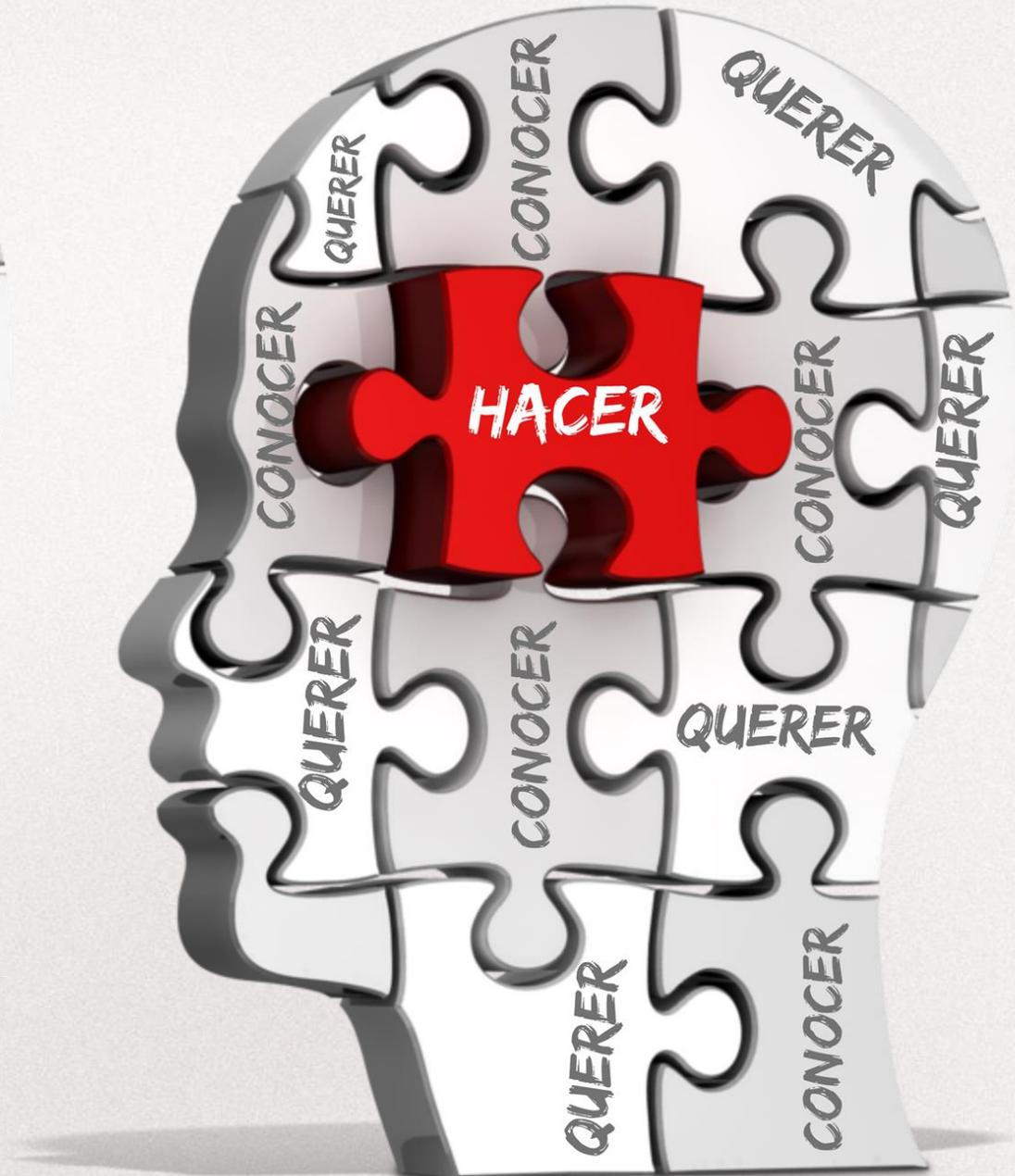
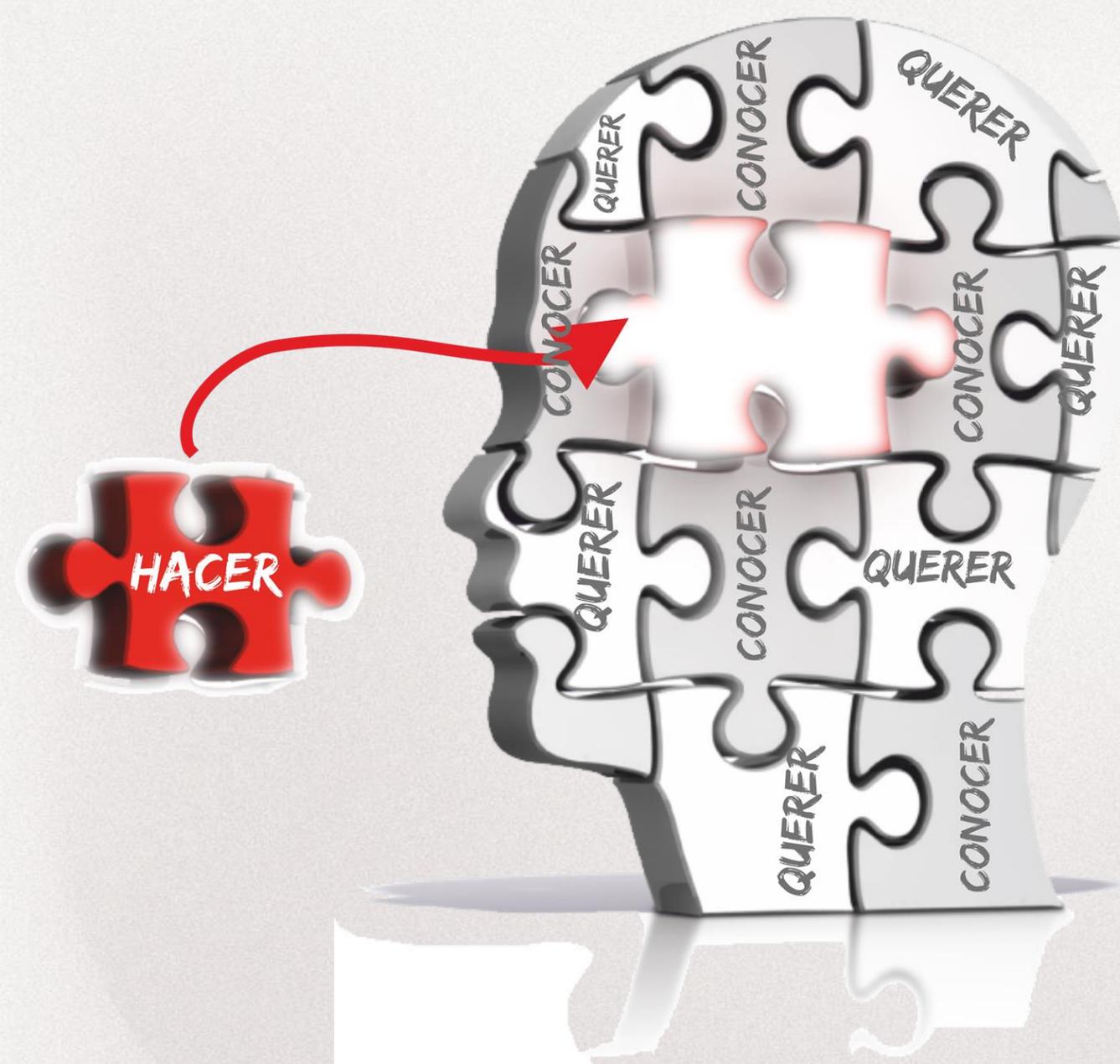
“Es un proceso a través del cual el paciente identifica y vence sus obstáculos, crea el entorno adecuado y adopta la actitud y la determinación necesaria para conseguir el cambio en su alimentación, logrando a su vez mejorar otros aspectos de su persona y de su estilo de vida.”

Nutritional Coaching®, Experts en nutrición

COACHING
NUTRICIONAL

EN EL ABORDAJE
DE LA OBESIDAD





MODELO TRADICIONAL

MODELO COACHING NUTRICIONAL

El profesional es el experto

El profesional es el único sujeto activo

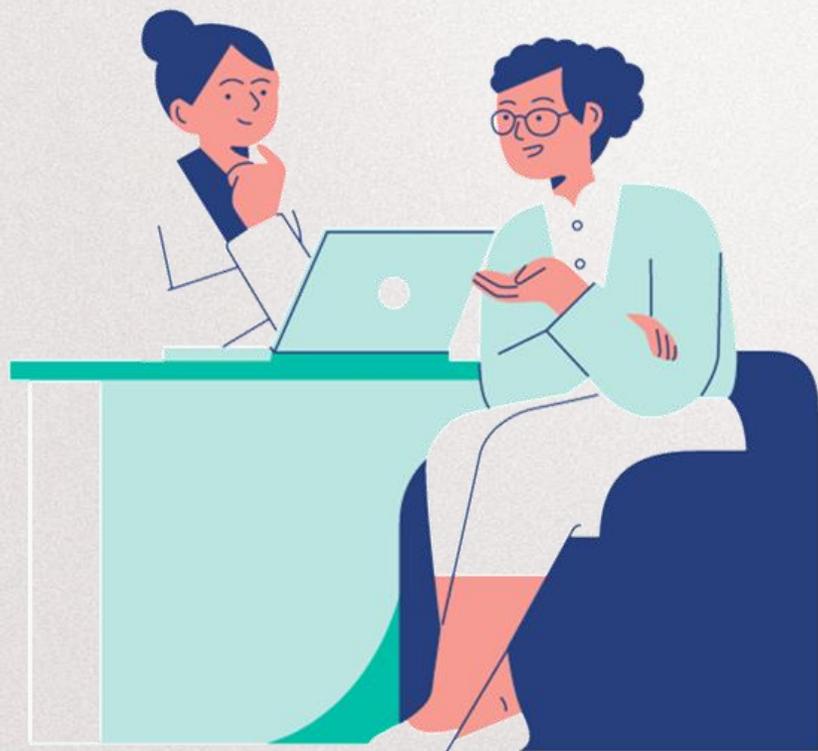
El profesional prescribe el qué y el cómo

3

ABORDAJE EN LA CONSULTA

Modelo Tradicional

Modelo Coaching Nutricional



VOCABLOS NUEVOS

SESIÓN

ENCUADRE DE LA SESIÓN



VOCABLOS NUEVOS

COACH

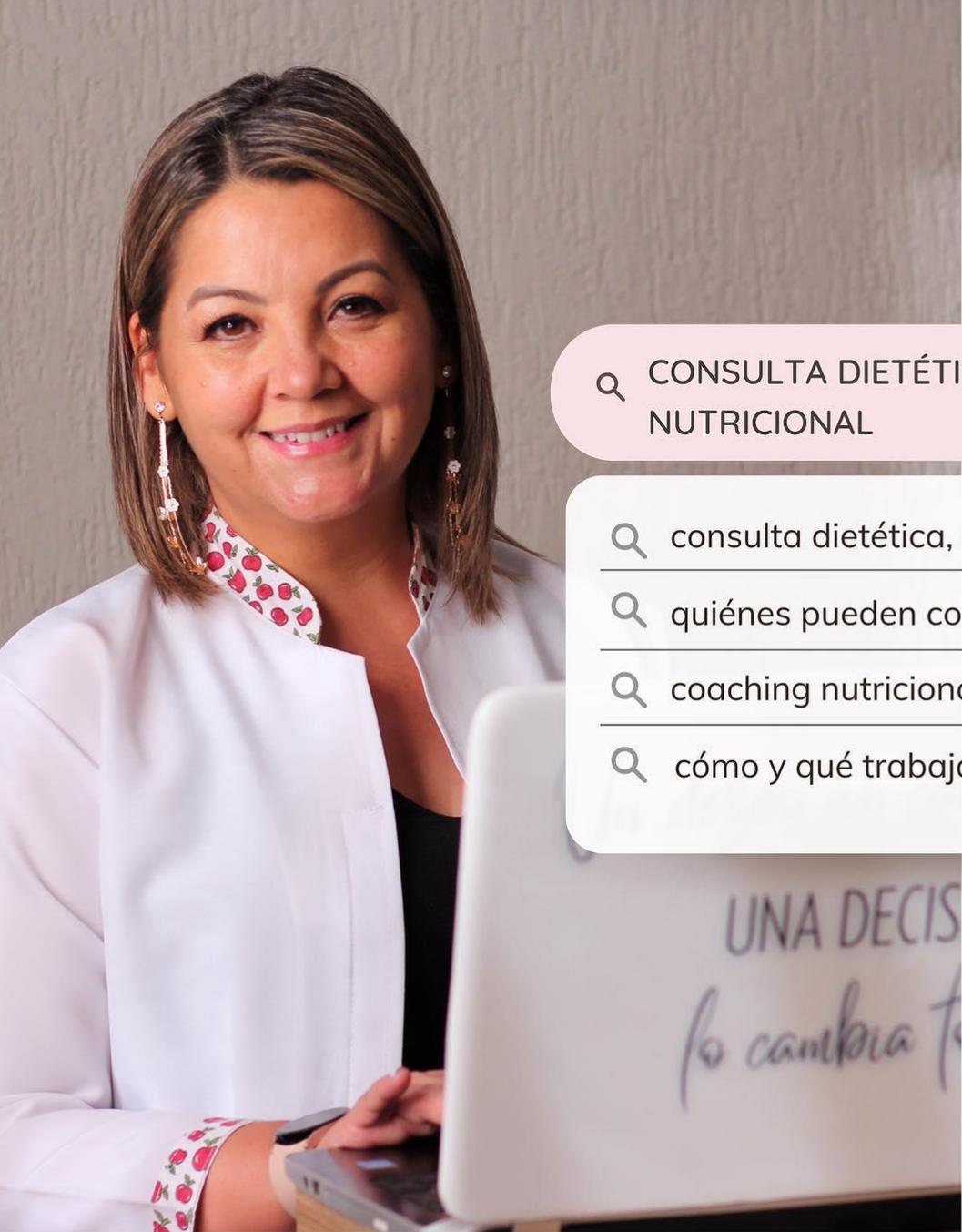


COACHEE



COACHEE

COACH



CONSULTA DIETÉTICA Y COACHING NUTRICIONAL

- consulta dietética, qué es?
- quiénes pueden consultar?
- coaching nutricional, qué es?
- cómo y qué trabajamos?

Desliza →

Consulta Dietética, qué es?

El servicio se realiza en VITALIA y también ONLINE, en la misma se realizan:

- ✓ Valoración del estado nutricional, perfil antropométrico, historia clínica y dietética
- ✓ Evaluación de los hábitos alimentarios
- ✓ Educación alimentaria nutricional

Todo esto apoyado en la tecnología, usamos NutrisysNet la primera app de nutrición del país que conecta a profesionales y pacientes.



🔍 Coaching nutricional

El Coaching es pasar de una situación actual a una deseada. Es un proceso a través del cual el paciente identifica y vence sus obstáculos. En base a los datos obtenidos en la consulta dietética se establecen juntamente con el paciente objetivos reales, medibles y personales. Se construye una nueva, sana y perdurable relación con los alimentos.

A quienes va dirigido:

- Personas que quieran tener el control de su alimentación y estilo de vida
- Personas que buscan motivación
- Personas que buscan resultados que perduren



Cómo y qué trabajamos

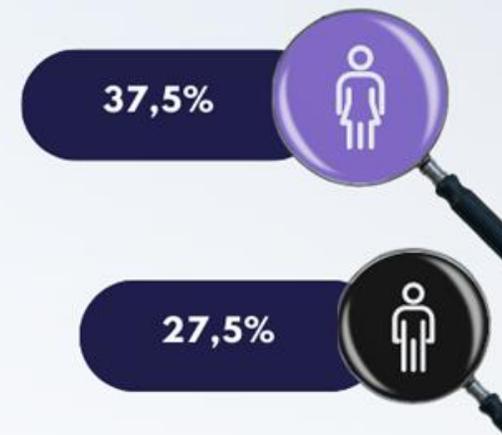
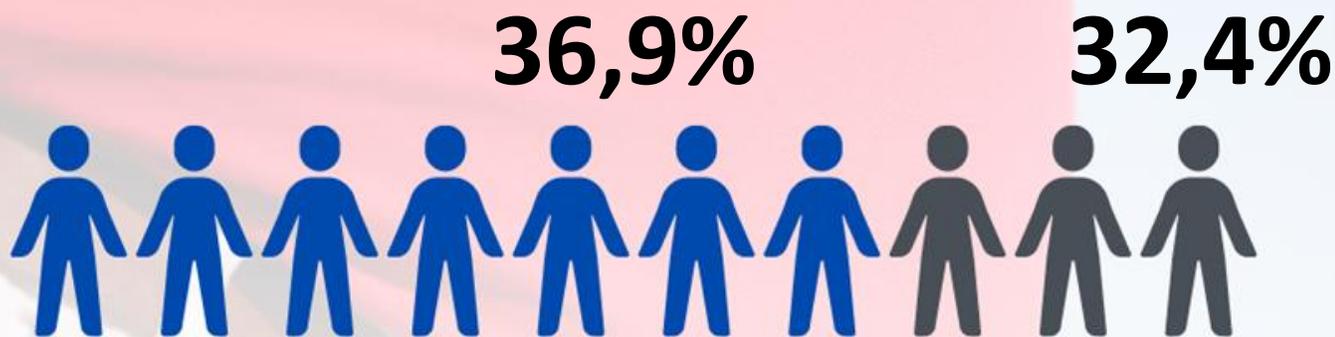
- ✓ Valoración antropométrica
- ✓ Valoración nutricional
- ✓ Plan de Alimentación
- ✓ Uso de la tecnología
- ✓ Establecimiento de objetivos personales
- ✓ Descubrir motivos
- ✓ Diseñar un plan de Acción
- ✓ Contacto real y constante entre el Coach nutricional (nutricionista) y el paciente (coachee)

www.dorisvillalba.com

LA OBESIDAD

Sabías qué...

7 de cada 10 paraguayos se encuentran con SOBREPESO U OBESIDAD





MIL MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO VIVIRAN CON OBESIDAD PARA 2030.

La población infantil y adulta requiere de acción seria y coordinada. **Una respuesta inmediata puede ser la diferencia para cambiar el rumbo de la obesidad global.**

ATLAS DE LA OBESIDAD 2022
#NecesitamosActuar



ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DE LA OBESIDAD

2015 - 2025



MANUAL DE MANEJO INTEGRAL DE LA OBESIDAD

PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

WORLD OBESITY

World Obesity Atlas 2024

Obesity and its consequences

- Global, regional and national estimates of the contribution of obesity to leading non-communicable diseases in adults
- Global, regional and national predictions of the effects of obesity on children's higher risk of non-communicable diseases
- 186 national scorecards for child and adult obesity and its consequences

March 2024



<https://data.worldobesity.org/#PY|36|A|F>

GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA INFORMADA EN LA EVIDENCIA PARA EL TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ADULTA

PARAGUAY

COACHING NUTRICIONAL

EN EL ABORDAJE DE LA OBESIDAD





EVIDENCIA CIENTÍFICA

Coaching Nutricional y Obesidad

EVIDENCIA CIENTÍFICA

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Rev Med Chile 2021; 149: 1594-1605

Coaching para el tratamiento de la obesidad y sobrepeso: una revisión sistemática

PATRICIA CORDELLA¹, STEFANELLA COSTA-CORDELLA^{2,3*}, MAITE LECUMBERRI⁴, AMANDA COZZI^{5,6}, CAMILO ARÉVALO-ROMERO^{7,8}

Coaching for the treatment of obesity and overweight: a systematic review

Coaching is increasingly used to treat obesity or overweight. We conducted a systematic review to explore the intervention's characteristics, effectivity, and quality of the published studies. The search was carried out on Pubmed, Scielo and Scopus databases. We considered studies published in peer-reviewed journals between 2014 and 2019 in English and Spanish. Following PRISMA guidelines, we selected and analyzed 22 articles, 46% of which were randomized controlled trials. Most of the studies had moderate quality, according to the risk of bias assessment carried out by three independent researchers based on the Study Quality Assessment Tool. Seventy seven percent of interventions

1Departamento de Psiquiatría, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago, Chile.
2Facultad de Psicología, Universidad Diego Portales. Santiago, Chile.
3Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP), Santiago, Chile.
4Instituto Chileno de Terapia Familiar. Santiago, Chile.
5Psicóloga, Doctora en Estudios Psicoanalíticos.
6Psicóloga.
7Socióloga.
8Psicólogo, Programa de Magíster en Neurociencia Social.

Trabajo no recibió financiamiento. Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Recibido el 13 de marzo de 2021, aceptado el 23 de agosto de 2021.

ISSN (electrónica): 1609-5198 - ISSN (papel): 0212-1611 - CODEN NUHDEQ SVR 318

Nutrición Hospitalaria

Nuevas técnicas de atención al paciente: el *coaching* nutricional

New patient care techniques: nutritional coaching

Aránzazu Aparicio^{1,2}, José Miguel Perea Sánchez^{2,3}, Liliana Guadalupe González-Rodríguez², María del Carmen Lozano-Estevan^{1,2}

1Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid. 2Grupo de Investigación VALORWUT-UCM (B20030), Universidad Complutense de Madrid, Madrid. 3Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Alfonso X El Sabio, Villanueva de la Cañada, Madrid

Resumen

Palabras clave: *Coaching nutricional. Consejo nutricional. Consejo. Paciente. Salud. Cambio de comportamiento.*

Para conseguir cambios de comportamiento, así como para prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles, tradicionalmente se ha empleado la educación nutricional. Sin embargo, la prevalencia de algunas enfermedades crónicas sigue aumentando. Esto ha hecho que se hayan desarrollado nuevas técnicas de atención al paciente como el *coaching*, en el que el paciente juega un papel activo durante el proceso del cambio. La evidencia científica disponible señala que el *coaching* nutricional, así como el *coaching* de salud, es una herramienta efectiva para conseguir cambios duraderos en la dieta y el estilo de vida.

Rev Esp Nutr Hum Diet. 2014; 18(1): 1 - 2

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

www.renhyd.org

EDITORIAL

Coaching nutricional, un camino para conseguir cambios

Nutritional coaching, a way to achieve changes

Iva Marques-Lopes^{a,*}

^aFacultad de Ciencias de la Salud y del Deporte (Huesca), Universidad de Zaragoza, España.
* Autor para correspondencia:
Correo electrónico: imarques@unizar.es (I. Marques-Lopes)

Recibido el 12 de marzo de 2014; aceptado el 21 de marzo de 2014.

El *coaching* nutricional (CN) ha emergido en los últimos años y ha demostrado ser efectivo para la pérdida de peso, aunque, al ser un concepto innovador, no siempre se utiliza apropiadamente.



Nutrición Hospitalaria



Revisión

Coaching nutricional para la pérdida de peso *Nutritional coaching for weight loss*

Jaume Giménez Sánchez, Yolanda Fleita Sánchez y Alba Meya Molina

Nutritional Coaching. Experts en nutrició®

Resumen

Introducción: debido a la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad se hacen necesarias nuevas estrategias para su prevención y tratamiento. El *coaching* nutricional (CN) ha emergido en los últimos años y ha demostrado ser efectivo para la pérdida de peso aunque, al ser un concepto innovador, no siempre se utiliza apropiadamente.

Objetivo: verificar si el CN, junto con el asesoramiento técnico, es una estrategia efectiva para la disminución de peso en población con sobrepeso u obesidad en comparación con el asesoramiento nutricional por sí solo.

Material y métodos: se revisó la bibliografía referente a CN para determinar los parámetros de calidad en cuanto a esta intervención. Se realizó una búsqueda de estudios controlados aleatorizados que aplicaran CN según los parámetros seleccionados y lo compararan con asesoramiento técnico nutricional.

Resultados: se analizaron ocho estudios con alta calidad en la intervención de *coaching* y calidad metodológica media o alta. Seis de ellos indicaron diferencias significativas a favor del grupo que recibió CN.

Conclusión: el CN es una estrategia efectiva para bajar de peso. Se necesitan más investigaciones con una definición clara de la metodología utilizada para aportar solidez a este nuevo enfoque.

Resultados: se analizaron ocho estudios con alta calidad en la intervención de *coaching* y calidad metodológica media o alta. Seis de ellos indicaron diferencias significativas a favor del grupo que recibió CN.

Conclusión: el CN es una estrategia efectiva para bajar de peso. Se necesitan más investigaciones con una definición clara de la metodología utilizada para aportar solidez a este nuevo enfoque

Palabras clave:

Coaching nutricional.
Pérdida de peso.
Motivación. Conducta alimentaria.
Sobrepeso.



4

HERRAMIENTAS

Coaching Nutricional



MÉTODO ODIBROPA

- **O**bjetivo
- **D**isposición al cambio
- **I**dentificación de **b**arreras y **r**ecursos
- **O**pciones
- **P**lan de **a**cción

- **Objetivo:** Definir claramente la meta que el paciente desea alcanzar. SMART o PRAMPE
- **Disposición al cambio:** Evaluar la motivación y el compromiso del paciente para realizar las modificaciones necesarias en su alimentación y estilo de vida. Comprender su nivel de preparación ayuda a adaptar las estrategias de intervención.
- **Identificación de barreras y recursos:** Detectar los obstáculos que podrían dificultar el logro del objetivo, así como los recursos y fortalezas que el paciente posee para superarlos.
- **Opciones:** Explorar junto al paciente las diferentes alternativas y estrategias disponibles para alcanzar la meta propuesta. Esta etapa fomenta la creatividad y la participación activa del paciente en la búsqueda de soluciones.
- **Plan de acción:** Establecer un plan concreto que detalle los pasos a seguir, asignando responsabilidades y plazos específicos. Este plan debe ser realista y adaptado a las circunstancias del paciente.

OBJETIVO



LO PRIMERO DEFINIR EL OBJETIVO

Si no sabemos lo que queremos conseguir, es difícil establecer que tenemos que hacer para lograrlo.



OBJETIVO con la técnica

P

POSITIVO

R

REALISTA

A

ACORDADO

M

MEDIBLE

P

PERSONAL

E

ESPECIFICO



OBJETIVO con la técnica

“No quiero estar gorda. Quiero dejar de verme y sentirme así, mi hijo me insiste que baje de peso, por eso quiero estar como antes, quiero bajar todos los kilos de sobrepeso que tengo ahora, quiero hacer bien las cosas esta vez, de hecho, ya empecé la semana anterior a cuidarme más”

P R A M P E

OBJETIVO con la técnica

“Quiero bajar 4 kilos para el 9 de diciembre de este año”

P R A M P E

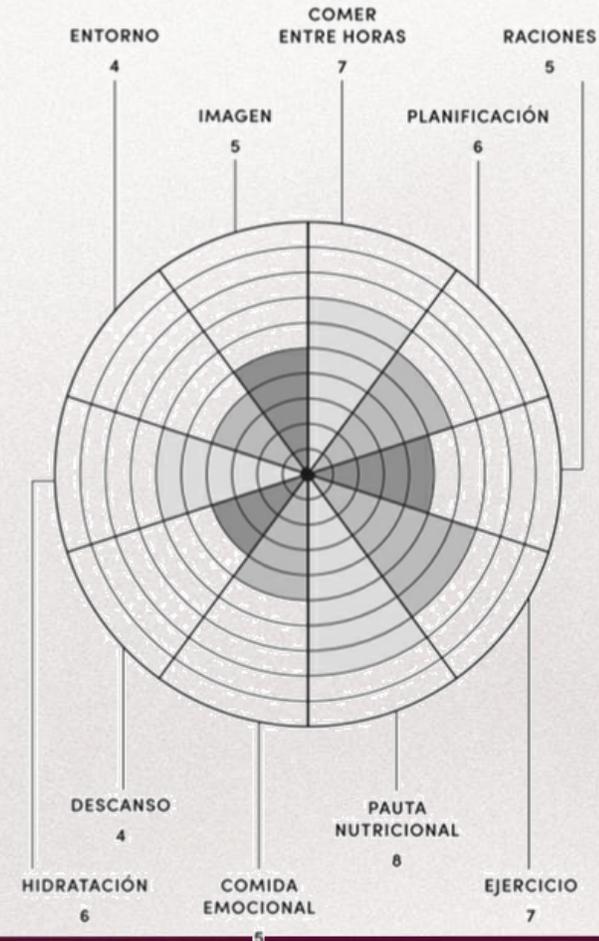
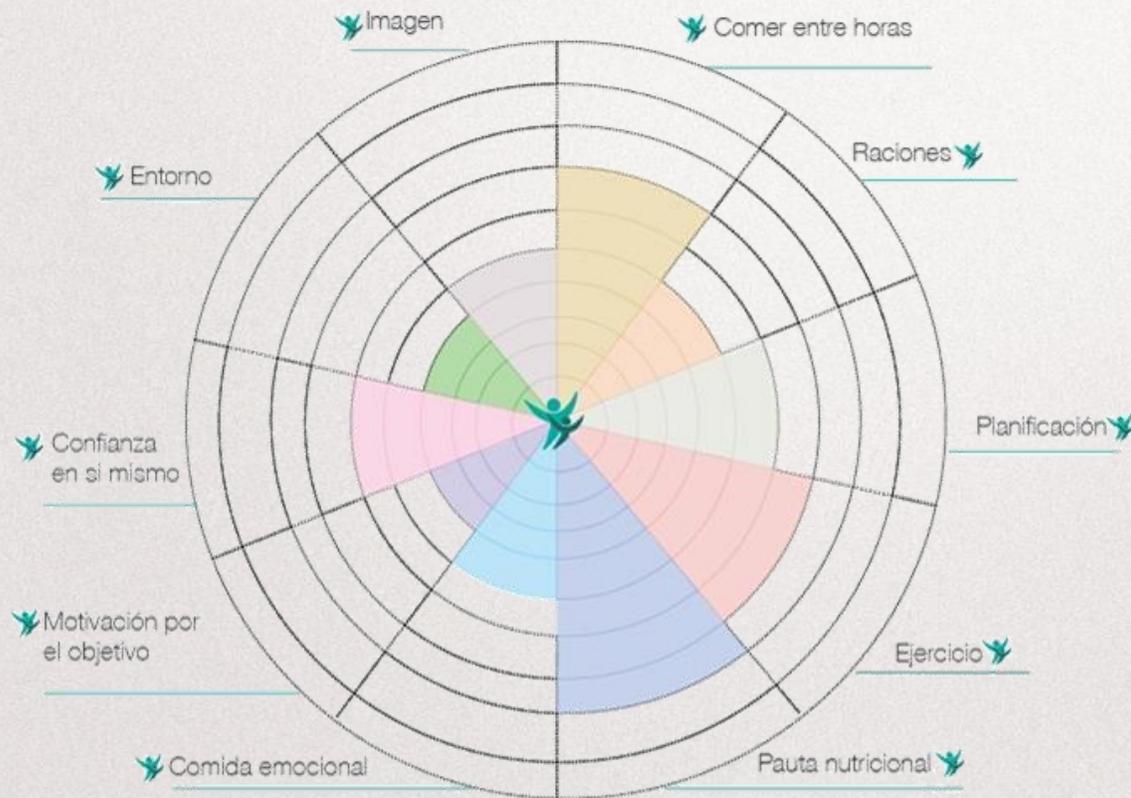
OBJETIVO con la técnica

“Quiero bajar 4 kilos para el 9 de diciembre de este año”

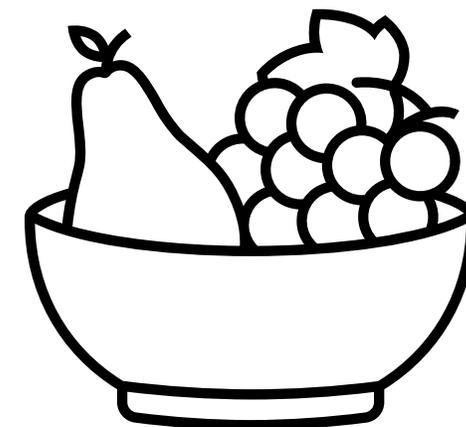
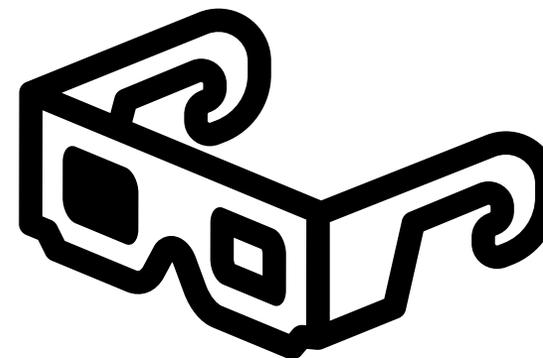
P R A M P E

IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS Y RECURSOS

LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



ECUACIÓN DE SALUD



ACTIVIDAD FÍSICA

DESCANSO Y
EQUILIBRIO

OCIO Y RELACIONES
SOCIALES

ALIMENTACIÓN

Fleta, Yolanda; Giménez, Jaime; Lombarte, Lara. 50 herramientas de coaching nutricional para la salud y el bienestar (Spanish Edition) . Penguin Random House Grupo Editorial España. Edición de Kindle.

MOTIVACIÓN

PARA QUÉ quiero conseguir ese
OBJETIVO



PLAN DE ACCIÓN

Acciones que te pueden
ayudar a conseguir el
OBJETIVO



¡DE RELEVANCIA! CUIDAR EL LENGUAJE

**¿Qué te parece que podemos hacer
para cambiar eso?**

**¿Qué te parece que podrías hacer
para cambiar eso?**



IBINE
INSTITUTO DE FORMACIÓN AL NUTRICIONISTA

**COACHING
NUTRICIONAL**

**EN EL ABORDAJE
DE LA OBESIDAD**



CONCLUSIONES



El coaching como metodología, pretende ayudar a las personas a que por sí mismas den el paso para pasar a la acción, a que descubran su poder de liderazgo interior, a que alcancen su propio concepto de bienestar y a que triunfen en su vida personal y profesional. Para hacerlo realidad, el coach ayuda al cliente a ser consciente de su propia realidad para después realizar preguntas que hagan resurgir un nuevo paradigma más esclarecedor, motivador y encauzado hacia un objetivo.

CONCLUSIONES

Profesionales de la salud entrenados en coaching pueden promover el proceso de cambio mediante la construcción de una relación de confianza con los pacientes que fomente su crecimiento personal, aumente la motivación y promueva la auto-eficacia.

“El coaching está aquí para quedarse, así que nada mejor que contar con profesionales cualificados, reputados y, sobre todo, de fiar”



Lic.
DORIS VILLALBA

NUTRICIONISTA Y COACH



@DORISVILLALBAPY



¡MUCHAS GRACIAS!

**COACHING
NUTRICIONAL**
EN EL ABORDAJE
DE LA OBESIDAD

